よりよい地域をめざして……地域情報紙

シティライフ

2019.6.1 Vol.1476

市原版　配布地域／市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com

企画・制作／シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436(21)9311　FAX.0436(21)9142
シティライフが提供する動画をWEBで見れます！

広がる日本語教育
世界から日本はどう見えているのか

神田外語大学4年　大水優香さん

市原市在住の大水優香（おおみずゆか）さん(22)は昨年5月から今年3月にかけて、国家プログラムの1つ『日本語パートナーズ派遣事業』によりタイの中高一貫校で日本語を教えていた。「タイの東北部にあるシーサケート県は日本から飛行機で7時間ほど。バンコクで乗り換えが必要な田舎の地域です。10カ月間でカルチャーショックを受けることも多々ありましたが、現地の子ども達はとても素直で可愛く、充実した日々を送ることができました」と、満足そうな表情で話す。

大水さんは今年4月、神田外語大学の英米語学科で4年生に進級。昨年1年間は学校を休学してタイへ派遣されていたが、きっかけは独立行政法人国際交流基金が行うこの事業の存在を知ったことだった。「大学には留学生も多く、色んな国の人と交流し、考え方を学べます。夏休みや春休みになると、航空券だけ手配して多くの国を訪れました」という大水さんが旅行したのは、アメリカやカナダ、イギリスやニュージーランドなど。北欧のスウェーデンやノルウェー、フィンランドは1人で周遊した。将来的に海外で働くことも視野に入れている大水さんにとって、大きなキャリアにもなるだろう同派遣事業。「ただ1年休学して行くことを両親に反対されるかもしれなかったので、テストや面接をすべてクリアしての事後報告だった」というほど、強い意志を持っての挑戦だった。

タイでは母国語の他に学習する第2言語教育が進んでいる。全校生徒4千人と、県内では一番大きい学校だった派遣先では、日本語を履修している生徒が約1100人。「日本に興味を持ったきっかけはアニメという生徒が多く、桜や雪など四季にも強く興味をもっていました。私達が日本の授業でタイについて学ぶことはほとんどないけれど、タイの小さな田舎町でこんなにも日本を愛してくれていることに感動した」という、大水さん。授業では日本語を担当するタイ人教師のサポートを行い、学校でイベントが開かれた際には浴衣の着付けや書道、折り紙の紹介をした。大学では日本語教師養成講座を受講し、派遣前の1カ月間は国際交流基金が実施する研修に参加、日本語の教え方の多くを学んできた。しかし、現地に入れば教科書通りにいかないのが常だ。「日本語をどう教えたいのか、そして教えるべきか。私の思いに対して、現地で何ができるのか。最初の2週間は、日本人が何を求められているのかを必死で観察しました」。

外国語を1つの授業として捉えがちな日本では、成績として見える点数のために勉強している生徒も多い。だが、大水さんは日本語がコミュニケーションのツールとして成立することを、彼らに行動で示すことを目標にしていた。「授業で習った文法を使って答えられるように、授業外で彼らに質問していました。より自然な会話法です。生徒たちはみんな人懐っこくて、休日は生徒や現地の先生と一緒にカフェに行ったり、観光したりしました」と、懐かしそうに写真を眺める。

肌で感じる異文化とは

1年の平均気温が35度と高く、20度まで落ちるのは12月の2週間ほど。スコールが襲う雨季が過ぎれば、全く雨の降らない乾気がやってくる。食事の味付けで、辛い物は味が分からなくなるほど。家の中に虫が飛んでいるのは当たり前。[illegible]をしてペットボトルを買い凌いだこともある。だが、「タイは家族の繋がりが深く、家族同然に私を受け入れてくれました。日本人は人に迷惑をかけないことを美徳としているけど、タイでは悩みを分かち合うんです」と、振り返る大水さん。

職員室では教師同士の会話を聞いてリスニングの力を伸ばし、レストランのメニューを写真で撮影しては自宅に帰って文字の練習をした。イタリアンが好きな大水さんのために、誕生日にはピザに蝋燭を立てて祝ってくれた生徒たち。「長期に渡り他国に滞在することで、日本は日本人のために存在している国だと改めて思いました。タイは男子生徒が化粧をしてくることも普通で、性についても寛容。男女の距離も近く、マイノリティの境界が薄いので生きやすいんです」と明るく話す大水さんは、就職活動の前線に立った。まだ明確な進路を決めた訳ではない。だが、「私がタイで学んできたことを少しでも日本で伝えることこそ、今の私の役目だと思っています」と、目標を語った。（松丸）

問大水さん
3151257@kuis.ac.jp

頭痛・めまい・しびれ・ふるえ・物忘れ・頭部外傷の診察を行っています。

脳の健康管理 TACs (三叉神経・自律神経性頭痛)

泣いてしまうほどの酷い片側の頭痛で、頭痛と同時に自律神経症状(片目の充血・流涙・鼻汁・前額部の発汗など)を呈する一群の頭痛を、三叉神経・自律神経性頭痛(trigeminal autonomic cephalagias:「TACs」)と呼びます。TACsには、以下の頭痛が含まれています。①群発頭痛、②発作性片側頭痛、③短時間持続性片側神経痛様頭痛発作(SUNCT)。この中で最も多いのが群発頭痛で②③は少数です。これらの共通のメカニズムとして視床下部の活性化が報告されています。TACsには、痛みが一側性の眼窩部、眼窩上部または側頭部に起こるなど共通する要素も多いのですが、痛みの性状はそれぞれ異なります。相違点は次のようになります。痛みの持続時間：群発頭痛15～180分間、発作性片側頭痛2～30分間、SUNCT 1～600秒、発作頻度：群発頭痛1回/2日～8回/日、発作性片側頭痛 発作時期の大半で5回/日以上、SUNCT 1～200回/日。TACsは未治療の場合、頭痛が7日間～1年続きます。1ヶ月程度の緩解期を挟むこともあります。頭痛発作の治療：群発頭痛 スマトリプタン注や100%酸素の吸入、発作性片側頭痛 インドメタシン服用約10日間、SUNCTリドカイン静注。頭痛の予防：群発頭痛 ベラパミルやステロイド、SUNCT ラモトリギン・トピラマートなどの抗てんかん薬。

ハーブ王子のしあわせ健康レシピ 26

「日本人を殺すのは簡単です。何故なら殆どの日本人は食品を買う時にラベルの表示を見ないから」。いきなり物騒な話ですが、この言葉は先日食品添加物の講習会で、講師の方が冒頭で述べた言葉です。

確かに私達はあまり表示を気にせず、それらの添加物が何の為に、一体どのぐらいの量が使われているのか?といった事はあまり考えないで食品を選んでしまっている気がします。ちなみに日本人は1日1人平均約12g、年間にすると約4.3kgの食品添加物を取っているそうです。残念ながら日本は世界一食品添加物を摂取しているのです。健康でいる為には日々の食生活に十分気をつけなければなりません。

さて今回はタイムを使ってmeat ballsを作ってみました。添加物の入っていない手作りケチャップとミートボールは、誰もが安心して頂けます。

・材料

Aケチャップ：トマト缶1、ローリエ2枚、コンソメキューブ1個、黒糖大さじ1、玉ねぎ1、ニンニク1片、生姜1片、酢小さじ2、タイム小匙2、塩胡椒適宜

Bミートボール：挽肉(牛豚合挽)350g、卵1、小麦粉大さじ2、塩胡椒適宜

Cトッピング：パルメザンチーズ大さじ2、タイム小さじ1

・ケチャップ作り方

①玉ねぎ、ニンニクをスライスし、オリーブオイルを引いたフライパンでキツネ色になるまで炒める。

②①に残りの材料を加え、味が全体に行き渡るまで鍋で10分ほど煮る。

③粗熱を取り、ローリエを取り出したらミキサーで細かく粉砕する。

・ミートボール作り方

①ボウルに材料全部を入れ、粘りが出るまでよく捏ね、直径3cmほどの大きさの団子状にする。

②170℃に熱したオーブンで20分ほど加熱する。

③ケチャップとミートボールを鍋で焦げない様、5分ほど中火で煮込む。

④皿に③を盛り付け、Cのトッピングをして出来上がり。

長谷川良二。市原市在住。ハーブコーディネーター、ガーデニングコーディネーター、歯科医師。公民館でのハーブの指導や、料理教室を開催しながら自然栽培で野菜を育て、養鶏、養蜂にもトライ中。

体協通信 vol.113

元気よく楽しい生活のために

市原市レクリエーション協会

本協会はレクリエーションを通し、市民の健康増進と余暇活動の向上に寄与することを目的として、年にいくつかの主催行事や依頼行事で公民館や学校などに出前をし、レクリエーション活動を行っています。主な主催行事は「養老川リバーサイドウオーク」「市民デイキャンプ」「市レクセミナー」「スポレクまつり」「門前市ウオーク」など。依頼行事や協力行事は「公民館行事」「児童クラブ」「ワンデーマーチ」「ファミリーハイキング」「市民相撲教室」「市民体育祭」などです。各行事にたくさんの方々に参加していただき喜んでいただいています。

リバーサイドウオークは、五井駅から養老川沿いに牛久駅まで約25kmと、光風台駅までの15kmの2つのコースで、桜や梨の花を見ながらゆったり歩き一日を過ごします。今年は4月6日に実施しました。デイキャンプは、県民センターバーベキュー広場で実施。ニュースポーツやゲームをした後、バーベキューに舌鼓をうって楽しい一日を過ごします。今年はゴールデンウイークの最終日で、100名募集と人数に限りがあるため、申し込みの問い合わせがあってもお断りするほど盛況でした。

レクセミナーは、どこでもだれでも活用できるレクリエーション支援と技術の向上を目標に、憩いの場・居場所作りに役立つ講座や体験を通し、楽しいひと時を過ごします。今年は6月8日青少年会館で実施です。スポレクまつりは、親子や小学生を中心としたニュースポーツの体験やゲームです。また、ちびっ子相撲も同時進行で多くの参加者が汗を流し楽しんでいます。今年は9月16日に実施します。門前市ウオークは、姉崎門前市の会場集合で姉崎小・有秋西小・有秋東小・青葉台小の各学区をウオーキングする3時間コースです。

元気よく、明るく生活できるためにもレクリエーションを役に立たせたいと思います。市原市民にレクリエーション活動をさらに振興普及し余暇活動の充実に向け、レクリエーションの楽しさを一人でも多くの皆さんに理解してもらえるよう今後も努力していくつもりです。今後もよろしくお願いします。

アロマストーンで癒しの時間を

4月12日(金)、五井公民館で『アロマストーン講座』が開催された。講師は、茂原で石粉粘土工房を主宰する澤田節子さん。22名の参加者が、石粉粘土で作るバラをあしらったプレート作りを楽しんだ。「石粉粘土の作品はいつまでも色あせず、アロマオイルでその魅力は倍増します。多くの皆さんの癒しになれば」と、澤田さん。石粉粘土とは、石の粉に接着剤が練り込んである粘土で、乾燥して硬くなる。『焼かない陶芸』とも言われる。

作り方は、まず花びらから。棒状にこねた粘土を親指大に等分し、しずく型に丸めたものを手のひらにのせ、それをもう片方の手の親指でつぶす。この時、真っ平にせずふっくらとカーブをつけるのがコツ。同時に、掌紋や指紋で花びらの表面に表情がつく。そして花びら3枚を細く巻き、つぼみのようにバラの芯を作り、その周りに花びらを少しずつずらしながらつけていく。粘土は乾きやすいので、こまめに水をつけるとよい。

バラが出来上がったら、プレートに置けるようにハサミで根元を切る。次に花びらより小さめのしずく型から葉を作り、また、粘土を小さく丸めると木の実になる。仕上げは、プレートに出来上がったものを配置して、木工用ボンドで接着。そこへローズオイルを垂らすと、自分だけのアロマストーンプレートが完成する。

参加者は、慣れない手つきで四苦八苦する様子もあったが、澤田さんの「うまくいかなかったら、何度でも丸めてやり直すことができますよ」との言葉に励まされ、次第に笑顔に。「十数年ぶりに先生の講座に参加できて、とにかく楽しかったです」「丁寧に教えていただいて感激しています」と、ほのかな香りに包まれた会場で、参加者はにこやかに語った。（石井）

photo GALLERY

シティライフ ペットフォトギャラリー

テーマ わたしの自慢のペット

皆様の写真をシティライフで共有しませんか？
お気に入りの一枚をコメントとともに
お送りください。

次回は7月発行シティライフ市原版で掲載予定。
応募締め切り日は6月22日(土)12時まで
皆様の自慢のペットの写真お待ちしております。

「パンケーキ食べたい♪」
P.N S.S

応募要項　お名前(匿名・ペンネーム可)、年齢(非公開)、お住いの地域、写真に対するコメントを(30字前後)明記の上ご応募ください。
※デジタルカメラ、携帯電話(高画質モードで撮影したもの)。※ご応募いただいた写真は返却できませんので、ご了承ください。
※掲載時のご連絡は致しかねます。※掲載日時がずれ込む場合がございますので、ご了承ください。

応募先　[郵送] 〒290-0056 市原市五井4874-1 シティライフ株式会社「シティライフペット写真」係
[メール] sales@ci-shop.com

ハイ、ポーズ 完了!!!　P.N S.I

僕りき2才青葉台に住んでます。よろしくね。

私たち夫婦二人のかわいい息子です。
寒がりでストーブの前が大好きでした。

5歳のチワマルカナンです！ 特技はドッグダンスです。　市原市潤井戸　前島

私たちの暮らしは何に支えられているのか

朝起きてから夜寝るまで、私たちの暮らしは守られています。世界各地からニュースとして入ってくる戦争や内乱、飢餓など、国全体を巻き込むような大変なことは、自然災害等を除き、この国では起こっていません。「子どもや孫たちと安心して生活ができる、それはとても幸せなことだと、古希になる年になって良く考えるようになりました」と話すのは『みんなが笑顔で生きる会』理事長の小野俊雄（貫章）さん。

6月15日(土)、更級公園そばの夢ホールにて開催するシンポジウムは、同会による主催で『憲法』をテーマにしています。どうしてなかなか馴染みのない『憲法』を選んだのか、その理由を「私は戦後70年をほぼ同時代で生きてきて、日本がどれだけ平和か、元号が変わることになり改めて感じたからですね。日本は戦争をせず、毎日が無事に過ぎていて、命の危険に怯えることもない。これは社会がしっかり構築されているためです。その根幹には『憲法』で決められている』という大前提があるんですね」と話します。

小野さんがある日偶然出会ったのは、今回のシンポジウムで基調講演とコーディネーターを務める弁護士・種田和敏さんの本『だけじゃない憲法』。副題に「おはようからおやすみまで暮らしを見つめる最高法規」とあります。小野さんは「憲法は権力者が国を自由にしないよう、制限しています。私たちそれぞれが、個人として尊重され、自分の人生で幸福を追求する権利があり、国はそれができるよう最大の尊重をしなければならないと明文化しています。そのおかげで私たちは、お母さんの胎内にいる時から法律で守られています。母子手帳がその代表です」と言います。

母子手帳は、日本国内にいる人は誰でも受け取ることができます。国籍も人種も問わず、すべてのお母さんに『赤ちゃんが無事に産まれ育つように』ということで渡されます。生まれてくる赤ちゃんの命は守らなければならない、そうした基本理念が根底にあるのも、憲法が個人を大切にしなさい、と表現しているからとのこと。

「私たちの生活とはかけ離れているようですが、労働も宗教も結婚も、私たちが選べるのは憲法がそう明記しているからです。今回のシンポジウムでパネリストを国会議員などの皆さんに依頼したのは、国の立場で憲法をどう捉えているか、実際に市民に向けて話して欲しかったからです。種田さんには憲法が私たちの暮らしをどう支え守っているのか、とても分かりやすく話してくださるので、ぜひ皆さんに憲法の大切さを知っていただくきっかけにしていただければ」と小野さん。また『みんなが笑顔で生きる会』では、この秋に市内各地で地域の高齢者が気軽に参加して楽しめる交流会も企画しています。小野さんは「高齢者が幸齢者となれるよう、実際に高齢者である私たち自身が考えていかなければ」と思っているそう。憲法のシンポジウムもその一環だとか。なかなかない機会です。詳細は下記にて。

弁護士・種田和敏さん著「だけじゃない憲法」。とても分かりやすい憲法入門書。猿江商會発行。

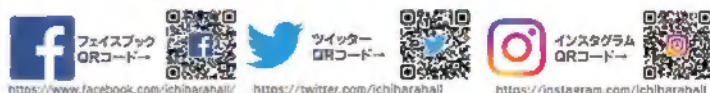
いちはら文化振興だより
おんぷ vol.14
企画・編集／公益財団法人 市原市文化振興財団

「山田路子 アンサンブルLive」
和洋響演～篠笛×ピアノ×和太鼓～

8月24日(土)、市民会館小ホールにて開催します。出演は、習志野市出身の篠笛・能管奏者の山田路子さん。第一線で活躍する邦楽家のひとりです。地元のイベントをはじめ、数多くのコンサートに出演し、和楽器の魅力を多くの人々に伝えています。また、山田さんが所属する和楽器ユニットは、フランス、モン＝サン・ミッシェル内での世界初のライブ公演やASEAN全10カ国を巡るコンサートを成功させ、海外で高い評価を得ています。

今回は、ピアノの田中さとこさん、和太鼓の高木てんさんと共に和楽器と洋楽器の融合による華やかな演奏をお届けします。

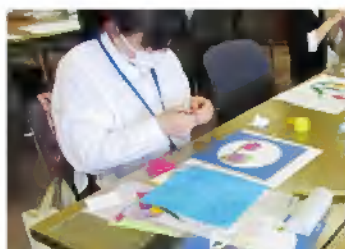
ゲスト出演は、男性二人組和太鼓グループ・空想和太鼓 打雅獺屋。市原市を中心に活躍の場を広げ、都内で開かれるイベントにも出演する注目のアーティストです。全身全霊をかけた力強いパフォーマンスは見ている人の心を惹きつけます。

それぞれの異なるステージで活躍している二組のアーティストが同じステージ上でどのような化学反応を起こすのか。是非ご期待ください。詳細は、左記財団イベントガイドをご確認ください。

「和紙ちぎり絵教室」
～切って、貼って、手作りアートを楽しもう！～

5月19日(日)、市民会館にて開催しました。

イベント当日は、子供から大人まで幅広い世代の参加者が、約2時間かけて初めての和紙ちぎり絵作品に挑戦しました。

丁寧に教えてくださる先生は、日本和紙ちぎり絵協会の講師の皆さん。

先生の指導のもと、早速、作業に入ります。見本となる絵柄を選び、まずは、作品の下地となる色紙にチャコペーパーで絵柄を写し取って行きます。作業が始まると大人も子供も真剣そのもの。脇目もふらず鉛筆を走らせます。

次に、下絵に合わせて、色とりどりの和紙をちぎって貼り付けていきます。形どおりに切るのはなかなか難しいですが、先生にコツを教わりながら、少しずつ丁寧に作業を進めると、会場全体が集中した雰囲気に包まれます。わからないところは、積極的に先生に質問。やる気に満ちたその姿に、出来上がる作品への期待が膨らみます。

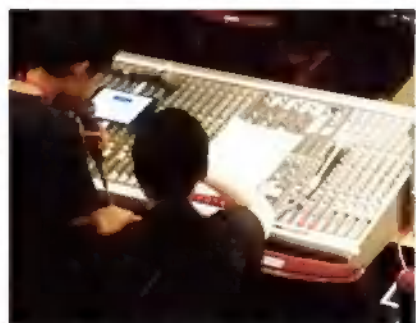
和紙の模様が一つ一つ違うため、同じ絵柄でも少しずつ違う個性ある作品が生まれました。また、早く完成した人の中には、想像力を膨らませ、新しくデザインした自分だけのオリジナル作品に挑戦する人もいました。

参加者からは「はじめて参加しましたが、日本の伝統である手漉き和紙を使った貴重な体験ができて良かったです」などの声が寄せられました。

今回の体験を通して、未来の芸術家を目指す子供たちや伝統文化に触れることで文化活動に興味を抱く方が増えるよう、今後も当財団は文化活動の普及を目指します。

「市民会館探検ツアー」
～見て、触れて、学べる舞台裏～

7月27日(土)に市民会館大ホールにて開催します。

市民会館でイベントを観たり、発表会などに出演された方の中に、舞台がどのような仕組みになっているのか気になっていた方はいらっしゃいませんか。この探検ツアーでは、小学生以上の方を対象に、普段見ることが出来ない市民会館の舞台裏を探検します。ホールには欠かせない舞台、照明、音響について、それらがどのような仕組みになっているのか、探検しながら確かめてみてください。探検中は音響、照明などの機材に触れて、学べる体験コーナーもあります。舞台の裏側を知ることで、舞台芸術に興味を持つきっかけにもなり、夏休みのお子様の自由研究としてもぴったりの企画です。

探検ツアーの最後には、声楽の大久保礼子さんと、ヴァイオリン奏者の大内靖美さんによる素敵なミニコンサートを開催します。ホールの舞台裏を探検した直後に鑑賞するコンサートは、いつもと違う新しい発見があるかもしれません。ミニコンサートは、探検ツアーに参加していない方でも、ご自由にご鑑賞いただけます。皆様のご来場を心よりお待ちしております。探検ツアーの応募方法、ミニコンサートの開場、開演時間などは左記財団イベントガイドをご覧ください。

feel the culture 財団イベントガイド

お問合せ
●市原市市民会館チケットセンター
(オペレーター対応 9:00~17:00)
☎0570-043-043
https://ichiharahall.or.jp

8/24(土) 山田路子 アンサンブル Live 和洋響演~篠笛×ピアノ×和太鼓~
主催 一般発売日 6月2日(日)10:00

■会場/市原市市民会館・小ホール
■開場/13:30
■開演/14:00
■出演/山田路子(篠笛)、田中さとこ(ピアノ)、高木てん(和太鼓)、ゲスト出演:空想和太鼓 打鞭獅屋(和太鼓)
■料金/全席指定 2,500円(税込)
※未就学児入場不可
※予約制限枚数お一人様6枚まで
■プレイガイド/ 会館 ☎0570-043-043
ぴ Pコード:151-722
ロ Lコード:33203
e+
市内プレイガイド
■お問合せ/市原市市民会館チケットセンター ☎0570-043-043

7/27(土) 市民会館探検ツアー ~見て、触れて、学べる舞台裏~
主催 無料

■会場/市原市市民会館・大ホール
■1回目開始/9:20 ■2回目開始/13:20
■対象/市内在住、在勤、在学の小学生以上
※小学生は保護者同伴で参加 ※未就学児の参加は不可
■定員/各回50名
■料金/無料(事前に往復ハガキで応募が必要)
※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。
■申込方法/往復ハガキ(1枚につき最大4人まで)の往信裏面に申込者の住所、氏名(全員)・年齢(全員)、連絡先電話番号、希望の回(1回目、2回目)を選択し下記宛先に郵送
※返信(宛名面)にも申込者の住所、氏名を明記
■応募期間/6月29日(土)まで ※消印有効
■宛先/〒290-0023 市原市惣社1-1-1 市原市市民会館「探検ツアー」係
■ミニコンサート/【歌とヴァイオリンのミニコンサート】申込不要・無料(当日直接会場へお越しください)
※探検ツアーに参加していない方もご覧いただけます。
1回目 開場 11:15 開演 11:30 / 2回目 開場 15:15 開演 15:30
■お問合せ/公益財団法人 市原市文化振興財団 ☎0436-22-7111(9:00~17:00)

7/13(土) おかあさんといっしょ ガラピコぷ~がやってきた!!
主催 好評発売中!

■会場/市原市市民会館・大ホール
■開場/1回目 12:30/2回目 15:00
■開演/1回目 13:00/2回目 15:30
■出演/ガラピコ・チョロミー・ムームー・速水けんたろう・はいだしょうこ・関沢圭司
■料金/全席指定 2,200円(税込)
※1歳以上有料
■プレイガイド/ 会館 ☎0570-043-043
ぴ Pコード:642-182
ロ Lコード:32026
e+
市内プレイガイド
■お問合せ/市原市市民会館チケットセンター ☎0570-043-043

7/7(日) 県民芸術劇場 親子で楽しむ室内管弦楽コンサート ~3歳からのクラシック~
主催 無料

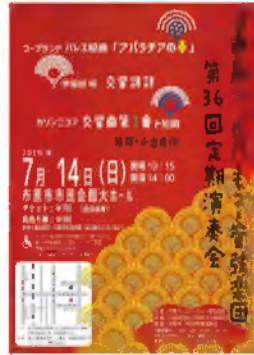
■会場/市原市市民会館・小ホール
■開場/13:30
■開演/14:00
■出演/山宮るり子(ハープ)、千葉交響楽団(管弦楽)
■料金/無料(全席自由席)
※入場される全ての方に入場整理券が必要です
※3歳未満入場不可
■プレイガイド/ 会館 ☎0570-043-043
■お問合せ/市原市市民会館チケットセンター ☎0570-043-043

コンサート終了後、小学生以上対象の楽器体験ワークショップもあります!

7/31(水) 恐竜どうぶつ園2019 ~Erth's Dinosaur Zoo~
共催 好評発売中!

■会場/市原市市民会館・大ホール
■開場/1回目 12:30/2回目 15:00
■開演/1回目 13:00/2回目 15:30
■料金/全席指定 3,000円(税込)
※3歳以上有料、2歳以下膝上鑑賞無料。但し座席が必要な場合は有料。
■プレイガイド/ 会館 ☎0570-043-043
ぴ Pコード:642-032
ロ Lコード:35577
e+
Lineチケット https://ticket.line.me/
サンライズオンライン ☎0570-00-3337
■お問合せ/市原市市民会館チケットセンター ☎0570-043-043

7/14(日) 市原フィルハーモニー管弦楽団 第36回定期演奏会
共催 好評発売中!

■会場/市原市市民会館・大ホール
■開場/13:15
■開演/14:00
■出演/市原フィルハーモニー管弦楽団
■料金/全自由席 前売り券:500円(税込) 当日券:700円(税込)
■お問合せ/市原市市民会館チケットセンター ☎0570-043-043
市原フィルハーモニー管弦楽団 ☎090-2472-4619(米本)

プレイガイド
※販売予定枚数を終了した時点で予約受付終了となります

会館 市原市市民会館チケットセンター ☎0570-043-043
ロ ローソンチケット ☎0570-084-003
ぴ チケットぴあ ☎0570-02-9999
e+ e+(プラス) http://eplus.jp
※電話予約はトーン信号の出る、プッシュ式の電話機からおかけください

市内プレイガイド

ちはら台コミュニティセンター ☎0436-50-2312
菊間コミュニティ・保健福祉センター ☎0436-42-3424
深山文具店(牛久駅前) ☎0436-92-1801
BOOKSワールド(アピタ市原店内) ☎0436-25-7077
豊倉園本店(五井) ☎0436-21-1061
山田書店(有秋プラザ内) ☎0436-66-0083
藤田陶器店(姉崎駅通り) ☎0436-61-0069

文化の力で、市原市をもっと元気に!! いちはら文化振興ボランティア 募集のお知らせ

【募集内容】
いちはら文化振興ボランティアの募集・登録
【募集分野】
①運営ボランティア
イベントでの場内外整理、チケットもぎり、お客様の案内・誘導等をサポートしていただきます
②技術ボランティア
イベントでの舞台・音響・照明など技術スタッフのサポートをしていただきます
【応募資格】
①高校生以上であること(高校生は保護者の同意が必要です)
②イベントなどに興味があり、積極的に参加していただける方
【応募方法】
登録票に必要事項を記入し、窓口にお持ちいただくか、送付してください(登録票は下記HPでダウンロード可能、または窓口でも配布しています)
【問合せ】
公益財団法人 市原市文化振興財団
業務推進課 ☎0436-22-7111
https://ichiharahall.or.jp

いちはらをもっと元気にするためのアーティスト登録・紹介制度です。 いちはら ARTISTS POWER

市原市市民会館指定管理者
公益財団法人 市原市文化振興財団
☎0436-22-7111(文化振興課)
https://ichiharahall.or.jp

【応募資格】※下記全ての条件を満たす方に限ります
①ボランティアとして、当財団の主催する事業イベントに参加していただけること、または紹介する市民団体等のイベントに参加していただけること
②文化芸術活動を行うアーティスト(個人・団体)であること
③アーティストとして継続的な表現・創作活動を行っている こと、または行っていく意思があること
④指導者クラス以上であること(プロアマ不問)
⑤当財団や市原市民の依頼に応じて、公演及びワークショップ等の活動が実施可能であること

【応募方法】
登録票に必要事項を記入し、窓口に直接お持ちください(登録票は下記HPでダウンロード可能、または窓口でも配布しています)
※過去に収録した音源や作品がありましたら窓口にお持ちください

袖ヶ浦 平成霊園

平成通りに面した高台にあり、緑に囲まれた
明るく開放的な地域最大級の公園墓地

継承者のない方について

墓地をお求めになった場合、永代使用の権利が発生しますが継承者のない方は永代管理をいたします。

本日より 現地特別ご案内会開催

受付時間／午前9時~午後5時(雨天実施)

係員がご案内致します。希望の日をご連絡ください。随時ご案内致します。

ご遺骨がなくても購入可能
(宗教・宗派は問いません)

ご遺骨がなくても墓地・墓石の購入が可能です。最近、生活設計として生前に墓地を求められる方が増えてきています。残った家族に負担を掛けないよう前もって生前にお墓を建てておくことを寿陵墓といいます。今ではお墓を建てる人の約7割がこの「寿陵」にあたり相続税の節税にもなります。

改葬(かいそう)相談会
〈墓地のお引越し〉

郷里のお墓が遠すぎるため現在お住まいの近くに改葬する人が年々増えています。
当社では改葬に必要な書類のご用意、手続きのお手伝いも承ります。お気軽にご相談ください。

園内には休憩・管理棟をはじめ大型駐車場が完備されております。
また段差のない作りになっておりますので、
ご高齢の方や車椅子の方でも安心してお参りできます。
いつ訪れてもご満足いただける環境で
皆様と祖先との絆を大切にお守りいたします。

受付開始［先着順］

好評のもとお問合せを頂いております。
お早めのお問合せ・お申込みをお待ちしております。

合祀墓

永代使用料(1.5㎡) 15万円より	区画面積	永代使用料	年間管理費
	1.5㎡	150,000円	3,000円
	2.0㎡	200,000円	4,000円
	3.0㎡	300,000円	5,000円

※大きい区画もご相談に応じます

袖ヶ浦平成霊園の特徴

- 宗教・宗派不問、入檀料、寄付金、付届等一切ありません。
- ご遺骨をお持ちでない方でも、お求めいただけます。
- 納骨、法事等の祭祀は、ご希望で宗派の寺院をご紹介致します。
- 車椅子の方でも安心してお参り出来ます。(スロープ対応)
- 葬儀、法事、先祖供養のご相談も承ります。
- 大駐車場完備(混み合うことなくスムーズにお越し頂けます)
- 先着順受付
- 寺院の建物はございません。

アクアライン連絡道・袖ヶ浦I.Cより約5分、館山自動車道・姉崎袖ヶ浦I.Cより約15分　JR内房線／姉ケ崎駅より車で約20分、長浦駅より車で約10分、袖ケ浦駅より車で約5分

建墓ローンのご案内

安い金利で**最長10年**の建墓ローンがご利用できます。

※支払い期間中お申込み者が万一亡くなられた場合は保険付きですので、その後のお支払いは有りません。

霊園概要

所　　在／千葉県袖ケ浦市神納2879番地
許可番号／第22-1号
区 画 数／1,314区画
経営主体／(宗)成田山木更津教会
設　　備／管理棟・休憩所・駐車場・水道施設 他

資料請求お申込み・お問合せ
現地連絡先
TEL.0438-60-1194
袖ケ浦市神納2879
http://www.kisarazu.co.jp

1行24文字 2,400円（税別）

※掲載情報をご利用の際は、売買契約等、当事者間でよくお話し合いの上ご判断ください。取引について当社では一切責任を負えません

申し込み方法

◆発行日の２週間前までにご連絡ください。
専用申込書をＦＡＸまたは郵送でお送りします。
◆申込書に住所・氏名・ＴＥＬ・広告文面など所定の内容を記入後、ご返送ください。
追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお振込下さい。掲載紙面は１部ご郵送します。

買います

●和装品・盆栽鉢・骨董全般 宣楽 ☎0475-55-3331
●ヤマハピアノ高価 コンドー楽器 ☎0120-137-512
●ピアノ 漆田 ☎24-0833
●金プラチナ商品券 相場・額面の90～98%で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 休み不定 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 鄙館店

営業案内

●ネズミ駆除 超プロが１回で完全駆除 被害はイエダニの発生 病原菌をまきちらす ★一戸建・アパートに限定 任せて安心 創業50年の信用 調査見積無料 田辺消毒防除センター ☎0436-25-2801
●ハンドメイドスペースゆきちゃん家 初心者～作ってみたい洋裁をレッスン 講師なしの個人利用、出張教室もあり 国分寺台 ☎090-4727-5670
●シロアリ防除 シロアリは駆除から『予防』の時代です まずはお電話で ダスキン姉崎 ☎23-0341

お知らせ

●こども体操教室 毎(金) 17時10分～18時：幼稚園児・小学１～２年生 18時10分～19時：小学３年生以上 臨海体育館 マット・とび箱・鉄棒 要連絡 栗原 ☎080-3595-3366
●心と身体の健康案内人ＨｅａｒｔＳｍｉｌｅ 腰痛、肩こり、やせにくい、だるい……骨格を整えて理想の身体を手に入れましょう ☎090-8316-7858 田中
●インフォメーション&ミニギャラリー 無料でお貸しします 横110cm×縦57cm以内で 姉崎駅前・しゃしんやスズキ ☎0436-61-3784
●只管打坐・座禅会 第２・４(土) 午前６時 曹洞宗延命山・光福禅寺（市原市佐是1097） 初めての方もどうぞ ☎0436-92-1335
●君津市民文化ホール サンクトペテルブルグ国立舞台サーカス ７／31(水)12時半・15時半の２回公演 ３歳以上・全席指定2,800円（2歳以下膝上無料、座席が必要な場合は要チケット） 空中ブランコ、アクロバット、ジャグリング、バランス芸、ピエロの曲芸など（動物の出演はなし） ☎0439-55-3300
●講談 人間国宝・一龍斎貞水「立体怪談」 ７／10(水)14時開演 千葉県文化会館 全席指定・一般3,000円 講談協会会長・人間国宝である一龍斎貞水が誘う恐怖の世界 ☎043-222-0201
●日本初公開・スペインの現代写実絵画 ９／１(日)まで 10～17時半 ホキ美術館（あすみが丘）(火)休館 一般1,800円、高・大生・65歳以上1,300円、中学生900円 バルセロナ・ヨーロッパ近代美術館コレクション、スペインの今を写す59点 ☎043-205-1500

※掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上ご利用ください。当社では一切責任を負えません

申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。
※掲載のお申込みはシティライフＨＰなどで。
https://www.cl-shop.com/customer/
またはＦＡＸか郵送、メールで FAX0436-21-9142
メールkiji@cl-shop.com

ペット情報

●子犬差し上げます ３／14生 母親は黒の柴犬 オス３ 市原・浅野 ☎0436-63-5952

サークル

●ヨガ・花の空 (火)19～20時 五井公民館 ６月から再開、新規メンバー募集中 20～80代 心身浄化、調身・調息・調心、精神統一に 身体が硬くてもＯＫ １回500円 飲み物、ヨガマット、タオル持参 相田 ☎090-4437-0261
●エナジースマイル 月３～４回(金) 10時15分～12時15分 若宮自治会館 ヨガ・ストレッチ、ダンス（ズンバ） ヨガ系のみ、ダンス系のみでもＯＫ １回800円、月会費なら割安に 平野 ☎090-9390-8005
●ダンス市原 (火)18～20時40分 五井公民館 月会費：2,000円、入会金：1,000円 初級・中級者募集 ☎090-3210-2043
●よさこい・飛華迅（ひすいじん） (日)19～21時・月４回 五井中学校 小学生～70代まで、幅広い年齢層のメンバー 今年10月の上総いちはら国府祭りに参加 月会費：1,500円 ☎080-5085-1917

イベント

●にっぽんの手わざ展2019夏・ホンモノは美しい ６／１(土)～９(日) 10～18時、最終日15時まで 家具＋ギャラリー（長南町・大谷家具製作所） 遠州綿紬、駿河竹工芸、駿河屋下駄・雪下駄 ☎0475-47-3530
●花・アート・茶の道・陶芸の茅葺きの家 ６／16(日)まで 白井「田園」耕運画廊・苑園舎（長南町） 無休・平日は午後のみ 入園料200円 オープンガーデン６／９(日)初夏の庭：抹茶サービス・バンド演奏・陶芸教室あり、入園料500円、長南町花めぐりで役場よりシャトルバスあり ☎090-3575-1253
●青葉台ふれあいサロン６月作品展 ６／１(土)～29(土) 本宮秀雄絵画展、山村孝子絵画展、篠町靖成絵画展、姉崎川柳会の川柳作品展、サロン絵手紙教室の皆さんの作品展 10～16時 (日)(祝)休み ☎080-4085-5977
●スペースＫ とんぼ玉グループ展 ６／６(木)～８(土) 10～16時、最終日15時まで カフェ・ギャラリーラッテラッテ（国分寺台・西広） ネックレス、イヤリング、チャーム、かんざし他 展示販売 ☎090-3572-7585
●講演会 東南アジア・バックパッカー１人旅 ６／８(土) 13～15時 市原市市民会館大会議室 参加無料・直接会場へ 80名 主催：市原市国際交流協会
●千葉県交流スナッグゴルフ大会 ６／８(土) 雨天時９(日) 開会式９時半～、表彰式14時半～ 市原市文化の森 小学生以上 先着36名 参加費：大人1,200円、小学生500円 用具あり（別途300円） 弁当、飲み物、敷物ほか持参 申込：電話かＦＡＸで、氏名、生年月日（学年）、住所、連絡先を、市原市スナッグゴルフ協会・石井まで ☎.FAX.0436-61-4584
●日本語でおもてなし ６／10(月)17(月)23(日) 10～11時半、バス研修は９～17時頃 姉崎公民館 外国人の方々との日本語でのコミュニケーションの取り方を学ぶ 伝統文化体験、江戸東京博物館見学などあり 参加費：1,300円 要申込 ☎0436-61-0124
●メンタル・セルフ・ケア無料体験 ６／14(金) 10～11時 辰巳コミュニティーセンター コミュニケーション資格を持つカウンセラーのもと、互いに話を聴き合い、健康な心を保つメンタル力（りょく）を養う 毎月第２(金)に活動・年会費1,000円 要予約 名前・連絡先・サークル体験希望と伝える 留守電話の場合は伝言を、折り返し連絡 田頭 ☎090-4076-3890
●ノルディックウォーキング体験教室 ６／15(土) 14～15時半 ゼットエー武道場 参加費：500円（ポールレンタル代別途200円） ポールを使用し、初心者でも高齢者でも無理なく歩く事ができる 要申込 電話・ＦＡＸ・窓口で、前日までに 先着20名 市原市体育協会 ☎0436-41-9825
●ミニバザー ６／15(土) 11～14時 千葉バプテスト教会（五所） 手作り品、衣類、食器、おもちゃなど 軽食もあり 世界の人たちのための支援に ☎0436-41-9846
●がんになったら運動しよう！体力づくり運動教室 ６／15(土) 13～14時半 千葉市生涯学習センター 参加費：2,000円 要申込 キャンサーフィットネスＨＰから、または金子まで ☎090-9019-8064
●大石重康スケッチ画展 ６／15(土)16(日) 10～15時 内田未来楽校（市原市宿） 内田地区の春（米沢の森の桜と菜の花）、市原の景観や私の好きな下矢田の景色を描いたスケッチ画を展示 ☎0436-88-2394
●文化財講演会 ６／16(日) 12時50分～16時 千葉県立中央博物館 「万葉集からみる上総国府」「銘文にみる新たな地域の歴史像～近年の文化財保存修理から」 資料代：300円 当日先着150名 申込不要 ☎043-255-0673
●親学カフェ・考える力が育つ言葉がけ ６／16(日) ９時半～12時 辰巳公民館 親業インストラクターを囲んで、子育てがちょっぴりラクになれる方法を 小中学生の保護者・先着15名 筆記用具持参 参加無料 要申込 ☎0436-74-8521
●政治塾・どうなる終盤国会？ ６／16(日) 17時半～19時半 五井会館 資料代300円 第１部：国会報告 第２部：参院選予定候補者と語る 緑の会 ☎090-9234-0326
●市原市民パレード ６／16(日) 15～16時 カインズホーム市原店区画「吉野家」まえ歩道 参加無料 立憲主義・民主主義の実現をめざして 市内５つの９条の会 ☎090-9234-0326
●千葉私立中学進学フェア ６／16(日) 10～16時 千葉工業大学津田沼キャンパス 参加無料 県内私立中学23校が参加する合同説明会 各校による説明会、模擬授業、個別相談を実施 教育コンサルタントの講演や、学習塾のセミナーも予定 千葉県私立中学高等学校協会 ☎043-241-7382
●ダンスパーティ ６／16(日) 12～16時 ＹＯＵホール 前売1,000円、当日1,500円（軽飲食付） 事前申込も受付 種目：Ｗ・Ｔ・Ｆ・Ｓ・Ｒ・Ｃ 服装自由 ダンス市原・渡辺 ☎090-3210-2043
●スクエアダンス体験会 ６／19・26(水) 14～16時 菊間公民館 参加無料 動きやすい服装で、上履持参 三好 ☎0436-88-2063
●猫の格安避妊手術 ６／20(木) ８～16時 長柄町にて 殺処分ゼロを目指す獣医師と連携し、猫の格安避妊去勢手術（ワクチン・レボリューション含）を実施 完全予約制 ６／10〆切 いぬねこの森 ☎080-5372-2348
●帝京平成大学×帝京平成スポーツアカデミー公開講座 シニア世代の健康維持とスポーツ ６／22(土) 11～12時半 帝京平成大学ちはら台キャンパス 中学生以上・参加無料 予約不要・当日直接会場へ ☎0436-74-5511
●パフォーマンスコース ６／23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学の小学５年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・ＦＡＸにて、電話も受付け ６／９〆切 市原市生涯学習センター ☎0436-20-1180

シティライフの求人コーナー アルバイト・パート・正社員求人情報

1行 2,400円(税別) 1枠 8,000円(税別)～

●急募!!市役所食堂パート 9～15時30分予定 時給900円 年末年始・夏期・土日祝休 ☎22-1111
●コース管理（芝・草刈作業）、練習場内作業 各スタッフ募集 鶴ケ谷ゴルフクラブ ☎0436-37-8113
●パート美容師募集 週１日からＯＫ スウィート牛久店 ☎0436-92-2266
●パート・アルバイト 17時・18時・19時・20時～応相談・１時間でもＯＫ 焼肉中村 ☎63-1129
●パート・アルバイト募集 ボール回収 時給1,000円、ＡＭ４時半～６時半 アタックゴルフ市原 ☎0438-62-6172 受付(月)～ 藤成産業本社
●ホール・接客スタッフ募集 高校生・大学生大歓迎 週１日～ＯＫ 平日17時45分～、週末・祝日応相談 時給900円 北国分寺台・いたり庵 ☎43-0750
●洗車パート・アルバイト募集 時給870円～ ＴＡＸ市原自動車 市原市君塚5-1-20 ☎23-0002
●訪問理美容師募集 午前中だけ、午後だけ、週1でも可 ステージ ☎0436-61-5451
●従業員・パート・アルバイト 調理補助＆接客係、週２日以上で応相談 (水)休 白頭山 ☎0436-21-1403
●昼のパート・夜のバイトスタッフ募集 若い方も活躍できます イ・ルミナーレ ☎0436-42-1147
●洗い場・接客ホール パート・アルバイト・フリーター募集 高校生・専門学校生・大学生・一般・主婦 時給900円～1,300円・研修期間あり 週３～５日・シフト制 16～23時・時間応相談 食事付き・制服あり 日祝休 姉崎駅西口 宝や ☎0436-61-1975

地域情報紙 シティライフ 市原版
配布地域/市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
地域で守ろう子どもの安全
企画・制作/シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436(21)9311 FAX.0436(21)9142
■広告のお問い合わせ…sales@cl-shop.com
■記事・情報は…kiji@cl-shop.com

椎津城跡整備に援軍来たる! 姉崎高校生徒が看板・標柱を贈呈

平成29年に県指定文化財として登録された椎津城跡は、足利氏・武田氏・里見氏・北条氏らが争奪をくり返した中世の城郭で、房総の戦国史において重要な城跡。市内最大級の城跡で、主郭を囲む土塁や虎口（こぐち）、曲輪群（くるわぐん・城の内外を土塁、石垣、堀などで区画した区域の名称）などが残る。

3月30日㈯、姉崎高校『ふるさと愛する青志の会』1・2年生11名による椎津城跡の看板・標柱の贈呈式が、椎津城跡で行われた。地元町内会と市ふるさと文化課による『富士山のみえる城跡』として共同整備が進むなか、町内会の要望と、高校生の地域参画を推進する同校の石川陽一教諭がタッグを組み、看板・標柱を地元高校生が作成。今後、城跡や周辺地域に設置する。

姉崎高校では、これまでも鎌倉街道や久留里道の道しるべを作成して沿道に設置。有秋公民館での「文化財マップ」作成や青葉大学で生徒が講師を務めるなど、高校生の地域参画を進めている。

初めてこの活動に参加した鎌田亜希さん（現3年・姉崎中出身）は、「以前、友達と散歩がてらに来たことがあり、戦国時代の城跡と聞いてびっくりしました。看板や標柱づくりをして、すごく充実感があります」と話す。鶴岡芽衣さん（現2年・平川中出身）は、「歴史が好きだったので参加しました。先輩たちが道しるべをつくっていて、私も将来のために役立つことがしたいと思い参加しました」と笑顔で話した。

今回の看板・標柱づくりは、3月に約2週間かかって作成。あわせて、椎津城跡のすぐ脇を通る『久留里道西往還』の道しるべも作成し、沿道への設置もすすめている。地元の人たちも、なんとなく知ってはいても、実際にどこに何があるかはわからない。そんな疑問に応えるべく、高校生の地域参画にこだわっているという。担当する石川教諭は、「市原市は、市全域が博物館のようで、遺跡、古墳、神社仏閣、石仏をはじめ歴史教材の宝庫。このような地域で日本史を担当できるなんて幸せです」と、市の歴史ミュージアム構想を後押しする。また「椎津城は、戦国時代、市内の城郭の中で最も攻防の激しかった場所の一つで、豊臣秀吉の北条攻めにより攻略されるまで、戦略上の要衝。多くの方に訪れて欲しい」と話す。

五百年前の武士たちが命を懸けて戦いを繰り広げた城跡。そんな歴史ロマンはもちろん、地域の人に喜んでもらえた嬉しさと充実感を得た生徒たちには、郷土愛をはぐくみ、ふるさとに誇りを持つ活動にもなっているようだ。

Health & Beauty 美容と健康特集

30度を超える真夏日が当たり前になってきた今日、季節の変わり目には体調を崩す人も多いですね。また夏は肌の露出が多くなり、美容・健康の意識が高くなる時期。
夏本番を乗り切るためには、予防が何より大事!夏バテに効く4つの栄養素と美容に良い食べ物をご紹介します。

4つの栄養素

たんぱく質
体のもととなる3大栄養素のひとつ。血液やホルモン、体の組織になります。（卵、乳製品など）

ビタミンB群
糖質やたんぱく質、脂質といった栄養素の分解を助けます。ただ食べ物を食べるだけでは、身体が吸収できません。ビタミンB群を摂ることで、栄養の吸収率がアップして、暑さに耐えられるエネルギーを作ります。（豚肉、うなぎなど）

ミネラル
汗で流失しやすく、暑い季節は損失が多くなります。
ビタミンB群と同じように、代謝を助ける働きもあるため。多めに補給してあげる必要があります。（牛乳、スポーツドリンクなど）

ビタミンC
紫外線のダメージによる活性酸素を除去します。疲労回復のために補給しましょう。（キウイ、レモンなど）

ヨーグルト
乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌が多く含まれているため整腸効果に期待ができます。
乳酸菌とビフィズス菌は胃酸に弱いため、食後の胃酸が弱まったときに食べるのが効果的!

納豆
納豆には体に良い栄養素がたくさん含まれております。免疫力の向上、高血圧、血栓の予防、カルシウムの吸収力UPなど万能食品です。

のり
のりは、昆布のグルタミン酸、かつお節のイノシン酸、干しシイタケのグアニル酸という、3大旨み成分のすべてを含んでいる素材。鉄分やカルシウムが豊富に含まれています。

トマト
栄養素の多いトマト。特にリコピンは強い抗酸化作用を持つとされ、動脈硬化や心筋梗塞などの予防になります。

ブロッコリー
ブロッコリーには、ビタミンC、E、β-カロテン、カリウムなどたくさんの栄養素が豊富。栄養を無駄なく摂取するのには、茹でるより、蒸して食べるのが効果的。

効果には、それぞれ個人差があります。
自分に合った食事方法で夏を乗り切りましょう。